

Diabetes Typ 2: oft lange unbemerkt

Diabetes Typ 2 gilt als Volkskrankheit der Übergewichtigen. Eine ebenso wichtige Rolle wie überschüssiges Gewicht spielt aber die familiäre Veranlagung.

Text: Jolanda van de Graaf
Bilder: Adobe Stock, USZ

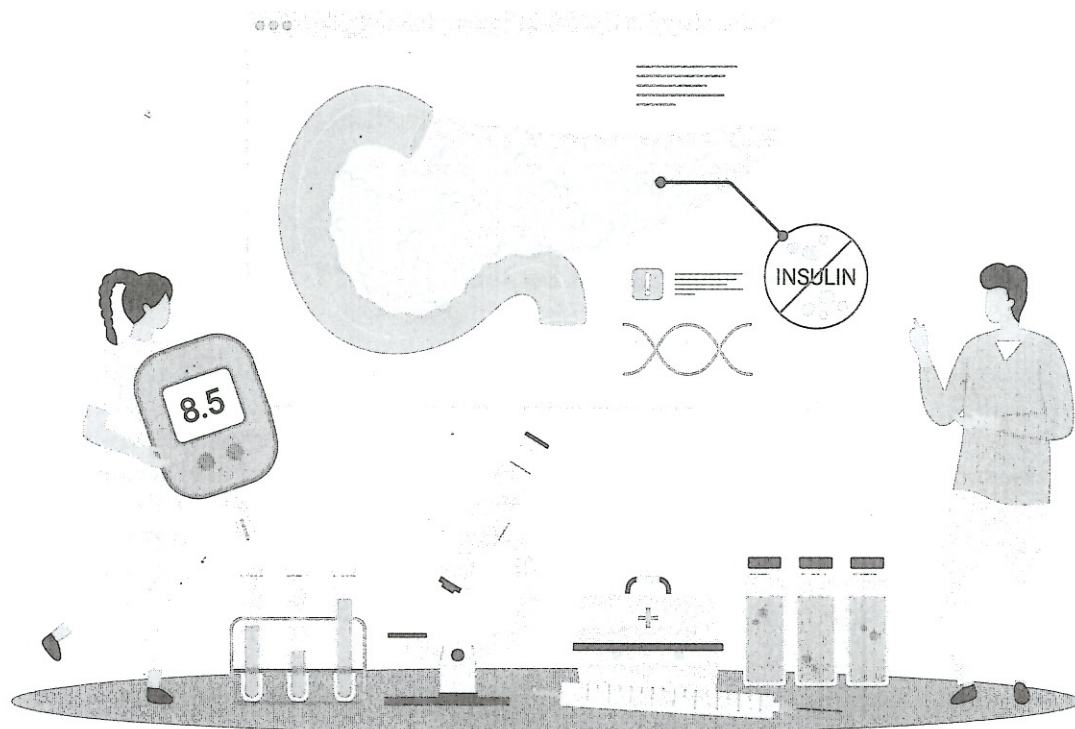
Es ist eine Krankheit mit Geduld. «Diabetes Typ 2 beginnt oft schleichend mit unspezifischen Symptomen und kann über Jahre unbemerkt bleiben», erklärt Claudia Cavelti-Weder, Leitende Ärztin in der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung. «Die Diagnose ist nicht selten einem Zufallsbefund geschuldet.» Wer grosse Urinmengen bemerkt, Durst

hat und unerklärlich an Gewicht verliert, kann die Warnzeichen meist nicht korrekt einordnen.

Wenn Insulin fehlt

In der Bauchspeicheldrüse wird das lebenswichtige Hormon Insulin gebildet. Es transportiert den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen und senkt dadurch den Blutzuckerspiegel. Dabei kann es zu Fehlfunktionen kommen:

- Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunkrankheit und kommt insbesondere bei jungen Menschen vor. Das Immunsystem zerstört genau die Zellen, die in der Bauchspeicheldrüse für die Insulinproduktion notwendig sind.
- Bei Diabetes Typ 2 liegt eine Insulinresistenz vor. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin. Die übliche Insulindosis schafft es aber nicht mehr, den Blutzucker abzusenken.



Gut behandelbar

Eine Insulinresistenz ist jedoch umkehrbar. «Wer rechtzeitig Gewicht reduziert und seinen Lebensstil anpasst, hat gute Chancen, seine Blutzuckerwerte massgeblich zu verbessern», macht Claudia Cavelti-Weder Mut. Oft reicht es schon, einige Kilo-



«Erbliche Veranlagung, inaktiver Lebensstil und unpassende Ernährung haben einen Einfluss auf Diabetes Typ 2.»

Claudia Cavelti-Weder,
Leitende Ärztin Endokrinologie

gramm loszuwerden, damit das Insulin wieder zur Verarbeitung des Blutzuckers reicht.

Wertvolle Unterstützung bei der Gewichtsreduktion leisten die USZ-internen Diabetes- und Ernährungsberatungen. Denn das Leben auf den Kopf zu stellen, kann eine grosse Hemmschwelle darstellen. «In der Regel starten wir bei Menschen mit Diabetes Typ 2 nicht mit der Insulintherapie, sondern fokussieren auf eine Lebensstiländerung», erklärt Ruth Hirschmann, Leiterin der Diabetesberatung am USZ. Bringt die Lebensstiländerung keine Besserung, gibt es verschiedene Medikamente zur Behandlung von Diabetes Typ 2. Als letzte Option kommt Insulin zum Einsatz. «Da es sich um eine chronisch verlaufende, fortschreitende Krankheit handelt, kann es jedoch vorkommen, dass später trotz allem Insulin und der Einsatz eines Glukosesensors notwendig werden.»

Durch die Veränderung langjähriger Verhaltensmuster kann Gewicht reduziert und auch langfristig gehalten werden. «Aber nicht alles wird verboten», betont Ernährungsberaterin

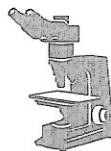
Noela Vontobel. Einem Assessment folgt stets eine individuelle Ernährungstherapie. Bis sich Verhaltensmuster ändern, braucht es indessen Zeit. Sind die ersten Kilos geschafft und erste Verbesserungen eingetreten, steht einem nachhaltig gesunden Essverhalten nichts mehr im Weg.



«Diabetes Typ 2 ist eine chronisch verlaufende, fortschreitende Krankheit.»

Ruth Hirschmann,
Leiterin Pflege Diabetesberatung

BLUTZUCKERWERTE MESSEN



Der Volksmund nennt Diabetes nicht ohne Grund Zuckerkrankheit: Alles dreht sich um die Blutzuckerkonzentration. Der normale Nüchternblutzucker beträgt weniger als 5,6 mmol/l. Bei Nüchternblutzucker-Werten bis zu 6,9 mmol/l kann eine Vorstufe von Diabetes vorliegen. Bei noch höheren Werten besteht der Verdacht auf Diabetes Typ 2.